



Últimas notícias / Agência Estado

20 de Maio de 2010

Comportamento

Prática de exercícios é vital para reabilitação e prevenção de doenças na 3ª idade

São Paulo, 20 (AE) - Com os passar dos anos, a probabilidade de se adquirir uma doença crônica como hipertensão arterial, diabetes, osteoartrite, colesterol e triglicérides elevados é grande, devido às alterações que ocorrem no organismo. Diminuir os riscos ou reabilitar essas enfermidades são desafios para os médicos, que buscam através da prática de exercícios a prevenção ou tratamento coadjuvante desses males.

Além das doenças citadas anteriormente, as cardiovasculares e pulmonares são comuns na 3ª idade e responsáveis por grande parte das internações no estado de São Paulo. O agravamento dessas doenças se deve ao sedentarismo, pois com o avanço da idade, a tendência é o abandono da prática esportiva e o isolamento social como medida de "proteção" para evitar acidentes.

A inserção de exercícios na rotina dos idosos deve ser prioridade e estimulada pela família, pois possibilita a melhora física e mental. O ambiente possibilita a integração do idoso com outras pessoas, o que traz grandes benefícios psicológicos e emocionais através da atividade física. Manter o corpo e mente em forma é o sucesso para alcançar qualidade de vida.

A prática de exercícios deve ser valorizada sempre, independente da idade, mas de forma consciente para não prejudicar o organismo. O que deve ser ressaltado é o acompanhamento médico e profissional especializado, que atendam as necessidades e limitações de cada indivíduo.

A medicina esportiva ajuda tanto para prevenção como para tratamento coadjuvante das doenças, através de programas específicos de exercícios e acompanhamento especializado para todas as idades, que levam em conta o biotipo do aluno e respeita os objetivos individuais através de equipamentos que utilizam cargas e intensidade apropriadas para cada pessoa.

Na 3ª idade, outro fator importante obtido através de exercícios físicos é a melhora na mobilidade e agilidade que tendem a diminuir com o envelhecimento. Treinamentos especializados com aparelhos seguros e eficazes garantem um retardo da perda de coordenação motora, ganho de força, massa muscular e óssea.

Dr. Benjamin Apter é médico, especialista em Medicina Esportiva, Fisiologia do Exercício e Diretor da Academia B-Active, em São Paulo. Contato através do email: bactive@bactive.com.br

Onde você quer estar amanhã?

Conheça e abra sua conta

HSBC Advance

HSBC 
No Brasil e no mundo, HSBC.